

# ទວາມຈິງກ່ຽວກັບອາຫານຈຳເປັນ

Take a Fresh Look



## ຂອຍສາມາດມີວຽກຮັດ ແລະ ຍັງໄດ້ຮັບອາຫານຈຳເປັນຢູ່ບໍ່?

ແມ່ນແລ້ວ. ຄອບຄົວຂອງທ່ານສາມາດມີຮາຍໄດ້ສູງເຖິງ 200% ຂອງເສັ້ນ  
ຊັ້ນໆ ສໍາວາມທຸກຍາກຂອງຮັດຖະບານກາງ ແລະ ມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບອາຫານ  
ຈຳເປັນ. ຂອບເຂດຂັ້ນສົມບັດບໍ່ກ່ຽວນຳຄອບຄົວທີ່ມີຮາຍໄດ້ປະຈຳດີອນທັງ  
ໜົດຕໍ່ກ່າວວ່າຂອບເຂດອັນນີ້.

ຂະນາດຂອງຄອບຄົວ	ຂອບເຂດຮາຍໄດ້ປະຈຳດີອນ
1	\$1,962
2	\$2,655
3	\$3,349
4	\$4,042
5	\$4,735

## ຂອຍຕ້ອງມີດັກນົມບັດເຝື້ອຈະມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບບໍ່?

ບໍ່. ຄອບຄົວທຸກໆຂະນາດອາດຈະມີເງື່ອນໄຂທີ່ຈະໄດ້ຮັບອາຫານຈຳເປັນ.

## ຄົນອື່ນຜູ້ທີ່ຕ້ອງການອາຫານຈຳເປັນຫລາຍກວ່າຂອຍດັດ?

ມັນບໍ່ມີຂອບເຂດໃນຈຳນວນຄົນຜູ້ທີ່ມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບຜູ້ທີ່ສາມາດໄດ້ຮັບອາຫານຈຳ  
ເປັນ. ການຮັບເອົາອາຫານຈຳເປັນສໍາລັບທ່ານ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານຈະບໍ່ສະຫຼຸອນ  
ເຖິງສໍາວາມສາມາດຂອງຄົນອື່ນຄົນໄດ້ຄົນນີ້ເອົາທີ່ຈະໄດ້ຮັບການຊວຍໜ້າລືອຫ່າລົ້ານີ້.

## ຂອຍຕ້ອງເປັນປະຊາຊົນຄົນ U.S. ບໍ່?

ບໍ່. ເຖິງຢາງໄດ້ກຳຕາມ, ໄຄງການຊວຍໜ້າລືອຄື່ອງບໍ່ຮີໄພກເພີ້ມເຕີມຂອງຮັດ  
ຖະບານກາງ (SNAP) ແມ່ນຈຳກັດໃຫ້ແກ່ປະຊາຊົນຄົນU.S. ແລະ ຄົນເຂົາມາ  
ຕັ້ງຖຶນທານຜູ້ທີ່ສອດຄອງນຳກິດຮະບຽບຂອງໄຄງການອັນເຈາະຈິງ,  
ກ້າວມີຂອງທ່ານທີ່ຈະເປັນຈະບໍ່ສະຫຼຸອນເຖິງສະພາບການ  
ເຂົາມີຂອງທ່ານທີ່ຈະເປັນຈະບໍ່ສະຫຼຸອນເຖິງສະພາບການ  
P.U.S. ຄົນເຂົາມາຕັ້ງຖຶນທານທີ່ມີເອກສານ ແລະ ປະຊາຊົນຜູ້ທີ່ບໍ່ແມ່ນຄົນສັນຊາດ  
ຜູ້ທີ່ເປັນຄົນທ່ອງຫຼວງ ຫລື ຄົນຜູ້ທີ່ບໍ່ແມ່ນເຂົາມາຕັ້ງຖຶນທານຄົນອື່ນໆບໍ່ສາ  
ມາດໄດ້ຮັບການຊວຍໜ້າລືອອາຫານທີ່ຈຳເປັນ.

ຂອຍສາມາດເປັນເຈົ້າຂອງເຮືອນຂອງຂອຍແລະ ຮິຄົນນີ້ເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບບໍ່?  
ແມ່ນ. ຖ້າທ່ານກວ່າອາຫານມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບອົງໃສຮາຍໄດ້, ຊັ້ນສົມບັດແນວໜຶ່ງທຸກໆ  
ຢ່າງເຊັ່ນວ່າຮິດຍິນ, ບັນຊີເງິນເບີຍບໍານານ, ເຮືອນຂອງທ່ານ ແລະ ຊັ້ນສິນອື່ນໆ  
ຈະບໍ່ຖືກພິຈາຮະນາໃສ.

## ເອກສານຊະນິດໄດ້ແດດທີ່ຂອຍຈະຕ້ອງໄດ້ຫາມາໃຫ້?

ເມື່ອທ່ານຂໍເອົາການຊວຍໜ້າລືອ, ທ່ານສາມາດຢືນໃນກໍາຮ້ອງຂອງທ່ານເຂົາມາ  
ໄດ້ຕົນເອງຫຼືຕ້ອງການບໍ່ຮີການຊຸມນຸ້ມືນ DSHSທ້ອງຖິ່ນ (CSO), ໄດຍຫາງ  
ໄປສະນີ, ຫລື ຫາງອອນລາຍນີ້ເຖິງ [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org).

ທ່ານຍັງຈະຕ້ອງໄດ້ສະເນີໃຫ້ພວກເຮົາດ້ວຍເລັກໄຊໄຊຂອງທ່ານ,  
ຫລັກທ່ານຂອງບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ, ແລະ ຫລັກທ່ານຂອງຮາຍໄດ້ ແລະ  
ຮາຍຈາຍຄຸາທີ່ຫຼູ້ອ່າສັນສໍາລັບຄອບຄົວທີ່ທ່ານຂໍເອົາໃຫ້. ຖ້າຕ້ອງການ, ພວກເຮົາ  
ສາມາດຊວຍທ່ານເອົາເອກສານທີ່ຕ້ອງນີ້ໄດ້.

หากคุณจะได้รับพูนอย่าง \$16 ต่อเดือนเท่านั้น – มันจะถูกจ่ายที่ไหน? หากคุณจะได้รับกานาขายหอยเชลล์ปะจำเดือนต่ำสุดสำลับคงบิวโน๊บลี สอยคุณ, ซึ่งจะแทน \$16. บูกคุณผู้ที่ได้รับจริงๆ วนต่ำสุดส่วนหอยเชลล์ จะเก็บห้องไว้หอยเชลล์เดือนเพื่อจะถูกจ่ายเดือนที่แล้ว ไปร้านขายอาหาร กานาที่นี่. คุณอีนจะใช้กานาขายหอยเชลล์เพื่อจะตีมหามากไม่มากและผักสด ให้ในวันขายอาหารของเริ่วเจ้า

ຄົນສ່ວນຫລາຍໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອປະຈຳດີອນທີ່ສູງກວ່າ. ແຜ່ນການຄິດຄຳນວນເບິ່ງໃນການຊ່ວຍເຫຼືອປະຈຳດີອນທີ່ທ່ານສາມາດໄດ້ຮັບ, ຈຶ່ງໄທຮະສັບໄປຫຼາສາບໄທຮະສັບອາຫານຈຳປັນປິເນີນທີ່ເລັກ 1-877-501-2233 ຫລື ແວເຂົາເບິ່ງແວບໄຊທ໌ຂອງພວກເຮົາໄດ້ທີ່ [www.foodhelp.wa.gov](http://www.foodhelp.wa.gov).

นิทานช่วงเวลาอันดีที่สุดในการเรียนรู้ภาษาไทย

ນອກຈາກການຊັ່ງຍ໌ເລືອດປະຈຳດີອິນແລວຜູ້ຈະຮື້ມເອົາອາຫານ,ການຮັບເອົາອາຫານຈຳເປັນຈະ:

- ຈົດຊື່ລົງທະບຽນດັກນ້ອຍອາຍ, ເຊົ້າໂຮງຮຽນໄປໃນຕົວໄລດສີໃນໂຄງການຄາບເຂົາຢູ່ໂຮງຮຽນຝຣີ; ແລະ
  - ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຄອບຄົວຂອງທານສອດຄ່ອງນຳການກວດສີຮ່າຍໄດ້ຂອງໂຄງການຊວຍເຫຼືອແມ ແລະ ດັກທາງົກ ແລະ ດັກນ້ອຍ(WIC).

ข้อบกพร่องที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของระบบคืออะไร

- ແມ່ນແລ້ວ, ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໄດ້ຮັບອາຫານຈຳເປັນ, ທ່ານສາມາດອາສາສະໜັກສໍາລັບໂຄງການວຽກງານແລະ ການຝຶກຝົມ (BFET) ຂອງອາຫານຈຳເປັນ.
  - BFETເອົາການຊອກວຽກໃຫ້, ການຝຶກຝົມຕີ່ອົງການຊອກວຽກ, ການບໍ່ຮິການດ້ານການສຶກສາ, ການຝຶກຝົມວິຊາຊົນ, ແລະ ໂອກາດວຽກງານອື່ນໆໃຫ້ແກບ, ກລືນຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບອາຫານຈຳເປັນ.

ຂ້ອມປະຕົວທີ່ໄດ້ໃປຫ້ອາການບໍ່ເຜື່ອຈະຂໍ້ຕົວກ

ໜ້າທຳມາດຊັບເຫຼົາທາງອນລາຍນີໄດ້ທີ່[www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) ຫລືໄດ້ທາງປະສົນນີ້ກ່ຽວກົງກາຕາລາງວເລາເຮັດວຽກຂອງທຸນາການຝາກຄູ້າ, ຫລືສະພາບການແນວໜຶ່ງເຮັດໃຫ້ເປັນການບໍ່ສະກວກທີ່ກ່ຽວກົງການສຳພາເຊົາການຊົວບ່ອລືຢ້າງໜ້າການ, ວກຣີສານາດັກຫາການສຳພາທາງໄທຮະສັບໄດ້.

ຖ້າຖືກອະນຸມັດ, ມັນຈະໃຊ້ເວລາດົນປິນໃດທີ່ຈະໄດ້ຮັບການຂ່ວຍເຫຼືອຂອງເຂົ້າບ?

- ในປະມານປານກາງ, ພວກເຮົາອະນຸ, ມັດຄໍາຮ້ອງສໍາລັບຄອບຄົວທີ່ມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບໃນເວລາປະມານ10ວັນ.
  - ເຖິງບຄູງນີ້ຂອງຄໍາຮ້ອງຫຼັງໝົດໄດ້ຖືກອະນຸ, ມັດໃນເວລາຕໍ່ກວ່າຫຼືກວັນ.
  - ເມື່ອເວລາພວກເຮົາອະນຸ, ມັດຄໍາຮ້ອງຂໍສໍາລັບອາຫານຈໍາເປັນ, ການຊວຍຫ່າລືຈະກັບຄືນໄປຫາວັນທີຂອງໃບຄໍາຮ້ອງ.



USDA បែងដឹងការណ៍ទីផ្សារ និងការប្រើប្រាស់បច្ចេកទេស

សេចក្តីថ្លែងការណ៍នៅក្នុងប្រព័ន្ធផ្សពាំង

1-877-501-2233

[www.foodhelp.wa.gov](http://www.foodhelp.wa.gov)